ဦးဘညိန် သား

စတုမဓု

ဗမာဆေးဆိုင်၊ ၂၈၊ ဗိုလ်ချုပ်ဈေး မြောက်ဘက်တန်း၊ အပေါ်ထပ်၊ ရန်ကုန်

၁

စတုမဓု ဆေးအညွှန်း

'စတုမဓု' ဆေးတော်ကြီးကို ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်လက် အနေဖြင့် မှီဝဲ သုံးစွဲလာကြသည်မှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် လက်ထက်မှ စ၍ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်မှ ယခုအခါအထိပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆေးတော်ကြီးကို ရဟန်းရှင်လူ ပြည်သူအများ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ မှီဝဲ စားသုံး နိုင်ကြစေရန်အတွက် ရေးမူမပျက် စေတနာ ထက်ထက်ဖြင့် စနစ်တကျ ဖော်စပ် ဖြန့်ချိလိုက်ပါသည်။

ဆေးနည်းနိသျှ

သကာ၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ ဆီကို မျှစီရကာ စားသုံး
ပါက ရောဂါခပ်သိမ်း ပျောက်ငြိမ်းသြသစ ဆေးမည်
စွာဟု ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောဖော်ကြားသည် လေးပါး
စတုမဓု' တည့်ဟူသည်

နှင့်အညီ လတ်ဆတ်၍ စစ်မှန်သော သကာ၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ ဆီတို့ကို အမျှစီ စကာ သန့်ရှင်းစွာ ဖော်စပ်ထားပါသည်။

ဆေးအာနိသင်

ဤစတုမဓုသည် ချို၊ ဆိမ့်၊ မွှေးသော အနံ့အရသာနှင့် ပြည်စုံပါသည်။ ပါဝင်သော ဆေးဖက်များမှာ အပူအအေး မျှတခြင်း၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး တည်ဆောက်ထားသည့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပို နုတ်၊ ယုတ် ဖြည့်နိုင်သော အစွမ်း သတ္တိများ ပါဝင်၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ညီညွတ်မျှတစေပါသည်။

သို့ပါ၍ ရောဂါမရွေး၊ အရွယ်မရွေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး၊ ဥတုမရွေး၊ အချိန် မရွေး မှီဝဲနိုင်သော ဆေး၊ မှီဝဲရန် သင့်သော ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

မှီဝဲသူများ ရနိုင်သော အကျိုးတရားများ

လေပူထခြင်း၊ လေထိုး လေအောင့်ခြင်းများ ပျောက်ကင်းပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစေ၍ အမောအပန်း ခံနိုင်ပါသည်။ ကုန်ခန်းပြီးသော အားကို ပြန်လည် ပြည့်ဖြိုးစေ၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရွှင်လန်းစေပါသည်။ အသားအရေ စိုပြည်စေ၍ အိပ်ပျော်စားဝင် စိတ်ကြည်လင်စေပါသည်။ ဆီး ဝမ်း လေ သွေး မှန်ကန်လာခြင်း၊ အပူငြိမ်း၍ အားအင် ပြည့်ဖြိုးလာခြင်း၊ ရေချိုး၍ ကောင်းခြင်း (ရေမကြောက်ခြင်း)၊ ကိုယ်ကာယ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အရွယ်လွန်သော်လည်း ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ လွန်စွာ မယို

ယွင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ကျန်းမာ၍ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်လာခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိခြင်း စသော အကျိုးတရားများ တိုးပွား ရရှိနိုင်ပါသည်။

မှီဝဲသုံးစွဲရန် အညွှန်း

၁။ ရဟန်းတော်များ အချိန်မရွေး (ဆေး)အဖြစ် ဘုဉ်းပေးနိုင် ပါသည်။

၂။ ငါးနှစ်အထက် ကလေးများအား ထမင်း၊ မုန့်၊ ဘီစကွတ်၊ ပေါင်မုန့် တို့နှင့် သုတ်လိမ်း၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၃။ ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ နံနက် အိပ်ရာထ (စားပွဲဇွန်း) တစ်ဇွန်း၊ ညအိပ်ရာဝင် တစ်ဇွန်း မှီဝဲပါ။ (ပြီးက ရေနွေး (သို့မဟုတ်) ရေနွေးကြမ်း ကို သောက်ပါ)။

၄။ ကျန်းမာသက်ရှည် အားရှိလိုသူများ ထမင်းစားပြီးတိုင်း တစ်ဇွန်း စားပါ။ (အားလို အချို ထမင်းနောက်) ဆိုတာလို မှီဝဲပါ။

၅။ စိတ္တဇ ဝေဒနာရှင်များ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တိုင်းရင်းဆေး အမှတ် (၁၅) သည်းခြေဆေး မန်ကျည်းစေ့ခန့်နှင့် စတုမဓု တစ်ဇွန်း ရောစပ် စားနိုင်ပါသည်။

၆။ သွေးဆုံးမီးယပ် ဝေဒနာရှင်များ တိုင်းရင်းဆေး အမှတ် (၂၀) မဟာကလျာဏီ သွေးဆေး မန်ကျည်းစေ့ ခန့်နှင့် ရောစပ် မှီဝဲနိုင်ပါသည်။

။ ဒူလာ၊ မီးယပ်၊ အညောင်းအကိုက် ဝေဒနာရှင်များ တိုင်းရင်းဆေး အမှတ် (၉)၊ ဒူလာဆေး မန်ကျည်းနှစ်ဖေ့ နှင့် ရောစပ် စားနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ၅၊ ၆၊ ၇ ဝေဒနာရှင်များ စတုမဓုသက်သက် မှီဝဲ လိုက မှီဝဲနိုင်ပါသည်။

ဆေးလည်း အစား အစာလည်း ဆေး

ဤစတုမဓု ဆေးတော်ကြီးတွင် ပါဝင်သော ဆေးဖက်ပစ္စည်းများ မှာ နေ့စဉ် စားသုံးနေကျ အာဟာရ စားသောက်ဖွယ်ရာများဖြင့်သာ ဖော်စပ်ထားပါ၍ နေ့စဉ် အစာအာဟာရအဖြစ် ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကွတ်မုန့် အမျိုးမျိုးတို့နှင့်လည်း သုတ်လိမ်း စားနိုင်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်လျှင်လည်း ဆေးအဖြစ် မှီဝဲနိုင်ပါသည်။ စွဲစွဲ မြဲမြဲ မှီဝဲသူများအဖို့ ဖော်ပြပါ အကျိုးတရားများ တိုးပွား ရရှိနိုင်ပြီး ရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း ဟူသော လာဘ်လာဘကြီးကို ရရှိကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အထူး ပန်ကြားလိုသည်မှာ ဤစတုမဓု ဆေးတော်ကြီးသည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ပေးသနားတော်မူခဲ့သည့်အတွက် ဘုရားပေးသော ဆေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတ်လေးပါး ညီမျှရေးနှင့် ကျန်းမာ ချမ်းသာစွာနှင့် လောကီ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပေါင်း တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးများကိုသာ ရည်ရွယ်ပြီး မှီဝဲတော်မူကြပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။ ဧကမ္ဘာ မြန်မာ့ဆေး

၂၈၊ မြောက်ဘက်တန်း (အပေါ်ထပ်)၊
ဗိုလ်ချုပ်ဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့
Ph: 543113

မှီဝဲသင့်သောဝေဒနာရှင်များ

၁။ အစာအိမ်တွင် အစာမရှိ၍ လေပူထခြင်း၊ လေထိုးခြင်း၊ အစာမဝင် အားအင်နည်းပါးသော ရဟန်းတော်များ၊

၂။ ကျန်းမာပြီးစ အစာကောင်းစွာ မဝင်သေးသည့် နာလန်ထစ ဝေဒနာရှင်များ၊

၃။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်၍ အားအင်ချည့်နဲ့သူများ၊

၄။ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့၍ အားအင်ပျော့ခွေနေသော ငါးနှစ်အထက် ကလေးသူငယ်များ၊

၅။ လုပ်အားနှင့် စွမ်းပကား မမျှတ၍ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော ကာယ ဉာဏ လုပ်သား၊ ကျောင်းသူ/သားများနှင့် အားကစားမောင်မယ်များ၊

၆။ အပူအားကြီး၍ ကိုယ်ရေကိုယ်သား ခြောက်ခန်းကာ စားမဝင်၊ အိပ်မပျော်၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်၊ မောပန်း အားနည်းသူများ၊

၇။ သွေးအားနည်း၍ အသားအရေ ညစ်ညမ်း ရုပ်ညှိုးနွမ်းသူများ၊

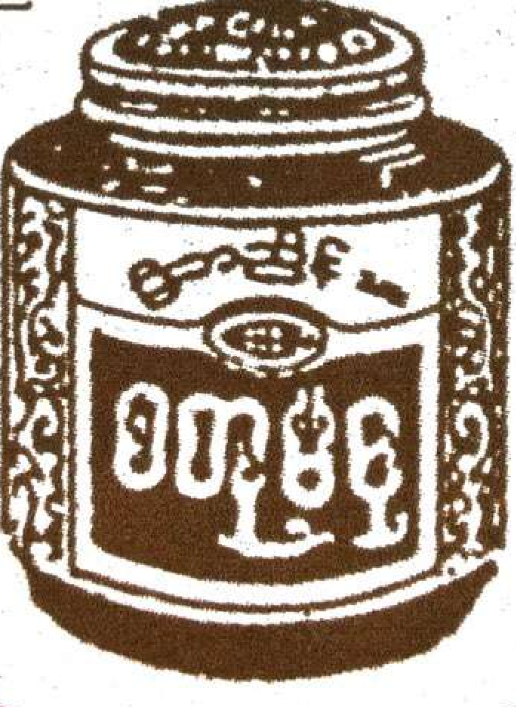
၈။ ဆီး ဝမ်း လေ မမှန်ကန်သော အမျိုးသားနှင့် (ဓမ္မတာ) သွေးဖောက်ပြန်နေသော အမျိုးသမီးများ၊

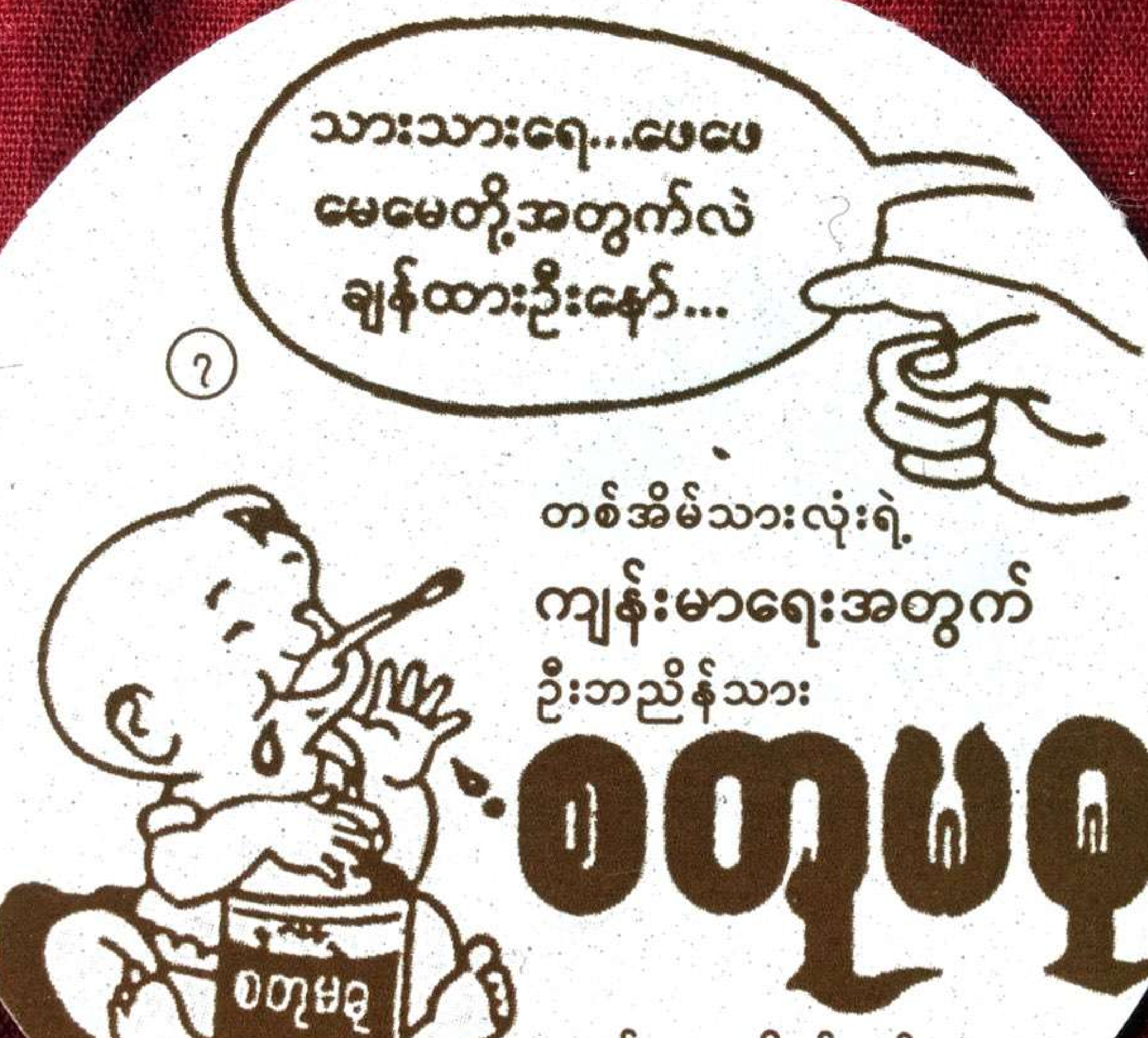
၉။ အခိုးငုပ်ပြီး ကိုယ်သားကိုယ်ရေ တရှိန်ရှိန်နှင့် ဖျားချင်သလိုလို ညောင်းညာကိုက်ခဲ ချွေးမထွက်ဘဲ ရေလည်း မမျိုချင်၊ မရှင်း မလင်း ခံစားနေရသော ဝေဒနာရှင်များ

၁၀။ အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသား/အမျိုးသမီးများ
ချဉ်ဆီဓာတ်၊ အအေး ဓာတ် လျော့ပါးလာ၍ အဆစ်
အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ယောင်ခြင်း၊ အထိုင် အထ မပေါ့ပါးခြင်း၊
ကိုယ်လက် ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အမောအပန်း မခံနိုင်တော့ခြင်း၊ ဒူလာ၊
အညောင်းအကိုက်၊ သွေးဆုံးလေနာ၊ ဝေဒနာ စွဲကပ်သူများ

၁၁။ သည်းခြေပျက်၍ ငိုချင်ရယ်ချင် စိတ်မကြည်လင်ဘဲ စိတ္တဇ
ဝေဒနာ စွဲကပ်သူများ

၁၂။ ကျန်းမာသက်ရှည် ရောဂါကင်းလိုသူများ အားလုံး မှီဝဲသင့်
မှီဝဲနိုင်ပါသည်။




၇
သားသားရေ...မေမေ
မေမေတို့အတွက်လဲ
ချန်ထားဦးနော်...
ဝတုမဝ

တစ်အိမ်သားလုံးရဲ့

ကျန်းမာရေးအတွက်

ဦးဘညိန်သား

ဝတုမဝ

အမှတ် ၂၈၊ ဗိုလ်ချုပ်ဈေး
မြောက်ဘက်တန်း အပေါ်ထပ်
ရန်ကုန်မြို့။ Ph: 543113

ဦးဘညိန်သား - ဆို

စဝဥဖဍ ဆို

ဦးဘညိန်သား

၈ ကမ္ဘာ အမှတ်အသား

'သတိထား'